

Välkommen till Flottiljen, Hälsogården Spa & Träning, för unika människor!

Vi har grupper i sal och i varmvattenbassäng med inriktning mot

Yoga
Avspänning
Balansgrupp
Medveten Rörelse genom Feldenkrais®
Funktionell styrketräning
Puls och kondition
Bålstabilitet
ZUMBA

Vi har grupper anpassade för;

Övervikt
Föräldrar med små barn
Parkinsons sjukdom
Reumatisk sjukdom
Värk i rygg, nacke, axlar
Neurologisk sjukdom
Utmattningssyndrom
etc.

Grupper i varmvattenbassäng med liknande inriktning

Här finns också friskvård för dig som är äldre, har en sjukdom, skada, eller på annat vis har en unik kropp!!

För mer information, ring oss på 072-525 68 02

Varma hälsningar Louise & Elisabeth med personal !

Louise Östgaard
louise.ostgaard@attendo.se

072-525 68 02

Leg sjukgymnast & Hälso pedagog
Flottiljen, Attendo Care AB
Korpralsvägen 53, 17743 Järfälla

Elisabeth Forsén
Verksamhetschef
Flottiljen, Attendo Care AB



-en Mur är bara en Bro på högkant... -

Anonym



Välkommen till Flottiljen, Hälsogården Spa & Träning, för unika människor!

En mötesplats för alla i Järfälla kommun. Vår kompetens inom livsstil, Spa, träning och rehabilitering ger dig utrymme att njuta mer av dig själv. Helt enkelt en plats där vi tar vara på dig och ser dig som unik!

*Vi arbetar utifrån konceptet **HälsoStegen**. Det bygger på att ta vara på det varje människa har och ge förutsättningar för att man i sin egen takt kan ta sig till det som är ens nästa steg.*

Här finns också friskvård för dig som är äldre, har en sjukdom, skada, eller på annat vis har en unik kropp!!

HälsoStegen Fysisk aktivitet & Rörelse

Grupper och Gym i olika nivåer med syfte att öka balans, koordination, puls och styrka. Passar oavsett om du vill öka din prestation och utmana din redan starka kropp eller vill fortsätta vara fysiskt aktiv när du är gravid, har smärta, neurologisk nedsättning, övervikt, skada eller bara gillar att motionera!

HälsoStegen Varmvattenbassäng

Ljuvliga bad för avspänning och livsqualität eller träna puls, rörlighet och styrka i vår bassäng. Träna med din unika kropp utifrån det du behöver, här finns möjlighet till många olika grupper. Miljön på Hälsogården Spa & träning är rofylld och hemtrevlig. Värmen i bassängen och bastubad ger energi tillbaka till dig.

HälsoStegen Träning & Rehabilitering

Leg sjukgymnast och Hälso pedagog finns för att stötta dig i din individuella träning anpassad för dig och det du behöver hjälp med.

HälsoStegen Samtal & livsmönster

Samtal om din livsvärld. Vid påfrestningar i livet, vid livsstilsförändringar som till exempel viktminskning får du genom samtal hjälp med målbilder och beteendeförändringar. Samtal individuellt och kurser på temat hälsa finns för att du ska lära dig mer och få verktyg att ta vara på dig.

HälsoStegen Spa & Energi

Massage, hudterapi, ansiktsbehandlingar och fotvård är ett axplock av de behandlingar du kan unna dig hos oss, din upplevelse står i fokus och tiden står stilla för en stund..

Restaurang och Café

Flottiljen Restaurang & Café serverar god och näringsriktig mat, hit kommer man för att äta, fika, prata och trivas, Välkommen!

Flottiljen Hälsogården Spa & Träning har öppet hus 17 mars mellan klockan 10.00-14.00.

Välkommen till oss för att se hur du skulle trivas här. Mingel och rundvandring i lokalerna, i samarbete med Kenzai erbjuder vi möjlighet att prova på våra SPA-behandlingar, naprapati och massage. Passa på att prata livsstil, rehabilitering och träning med hälso pedagog och leg sjukgymnast. Varmt Välkomna!!

Varma hälsningar Louise & Elisabeth med personal!

Louise Östgaard
louise.ostgaard@attendo.se

072-525 68 02

Leg sjukgymnast

Hälso pedagog

Flottiljen, Attendo Care AB

Korpralsvägen 53, 17743 Järfälla

Elisabeth Forssén
Verksamhetschef
Flottiljen, Attendo Care AB



-en Mur är bara en Bro på högkant... -

Anonym

